

2026年2月 きゅうしょくよていにんだてひょう

市川市立市川小学校

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
2	月	ごはん	○		米		エネルギー	551 kcal
		かいそうサラダ		海藻ミックス	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり レモン	たんぱく質	22.0 g
		スープカレー		鶏 かつお節 昆布	じゃが芋 なたね油 オリーブオイル	南瓜 にんにく 生姜 玉ねぎ しめじ いんげん りんご トマト	脂質	15.3 g
		ミルクプリン		牛乳	砂糖 アガー		食塩相当量	1.6 g
3	火	ごもくちらし	○	鶏 油揚げ	米 砂糖 なたね油	れんこん 人参 しいたけ 筍 かんぴょう	エネルギー	533 kcal
		てまきのり		のり			たんぱく質	28.4 g
		ゆかりあえ				キャベツ きゅうり ゆかり	脂質	15.9 g
		いわしのつみれじる		いわし タラ 豆腐 かつお節	澱粉	大根 人参 小松菜	食塩相当量	2.3 g
		ふくまめ		大豆				
4	水	ごはん	○		米		エネルギー	586 kcal
		マーボー豆腐		豚 豆腐 味噌	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 玉ねぎ 筍 しいたけ 長ねぎ	たんぱく質	23.6 g
		だいずサラダ		だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	脂質	19.4 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー	食塩相当量	2.3 g
5	木	ごはん	○		米		エネルギー	547 kcal
		とりにくのみそやき		鶏 味噌	砂糖		たんぱく質	26.0 g
		くきわかめサラダ		茎わかめ	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン レモン	脂質	14.3 g
		かぶとこまつなのみそしる		油揚げ 味噌 かつお節	じゃが芋	玉ねぎ 人参 かぶ 小松菜	食塩相当量	2.1 g
		きよみオレンジ				清見オレンジ		
6	金	コッペパン	○		コッペパン		エネルギー	538 kcal
		たこきゅうり		たこ	なたね油 砂糖	きゅうり	たんぱく質	27.9 g
		チリコンカン		豚 ベーコン 白いんげん豆	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 トマト	脂質	16.9 g
		ひとくちりんごゼリー				りんごゼリー	食塩相当量	2.3 g
9	月	ごはん	○		米		エネルギー	600 kcal
		チンジャオロース		豚	なたね油 砂糖 澱粉 ごま油	にんにく 生姜 筍 ピーマン 赤ピーマン	たんぱく質	22.7 g
		わかめスープ		豆腐 わかめ		人参 玉ねぎ	脂質	18.9 g
		とうふドーナツ (きせいひん)		豆腐 豆乳	マーガリン 澱粉 なたね油		食塩相当量	1.7 g
10	火	わかめごはん	○	わかめごはんの素	米		エネルギー	603 kcal
		ちくわのいそべあげ		竹輪 青のり	小麦粉 なたね油		たんぱく質	23.2 g
		なまあげのにくみそに		豚 味噌 生揚げ かつお節	なたね油 砂糖 じゃが芋	人参 玉ねぎ 筍 しいたけ いんげん	脂質	19.4 g
		バナナ				バナナ	食塩相当量	2.1 g
12	木	ごはん	○		米		エネルギー	579 kcal
		ハヤシソース		豚	オリーブオイル	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト	たんぱく質	24.4 g
		だいずとハムのサラダ		ハム だいず	なたね油 砂糖	キャベツ きゅうり	脂質	16.5 g
		いよかん (かんきつ類)				伊予柑	食塩相当量	2.3 g
13	金	チキンライス	○	鶏	米 マーガリン	トマトジュース 玉ねぎ トマト グリンピース	エネルギー	567 kcal
		マカロニスープ		ベーコン	米粉マカロニ	人参 玉ねぎ キャベツ 小松菜	たんぱく質	21.6 g
		こめココアブラウニー		豆腐 ココアパウダー	砂糖 サラダ油 米粉 粉糖		脂質	19.7 g
16	月	ごはん	○		米		エネルギー	551 kcal
		ぶたどんのぐ		豚 かつお節	なたね油 しらたき 砂糖	玉ねぎ 長ねぎ 人参 エリンギ	たんぱく質	22.6 g
		いそかあえ		のり	砂糖	ほうれんそう 人参 えのき茸	脂質	15.4 g
		とうにゅうプリン		豆乳	砂糖		食塩相当量	1.2 g
17	火	シュガーあげパン	○		コッペパン なたね油 砂糖		エネルギー	570 kcal
		ベーコンサラダ		ベーコン	ごま油 砂糖	きゅうり 人参 キャベツ コーン	たんぱく質	20.6 g
		とうにゅうスープ		鶏 味噌 豆乳	なたね油 さつま芋	人参 玉ねぎ	脂質	25.4 g
		ひとくちようなしゼリー				洋梨ゼリー	食塩相当量	2.0 g
18	水	コーンちゃめし	○	昆布	米	コーン	エネルギー	576 kcal
		ささみとだいこんのマヨあえ		鶏	エッグケアマヨネーズ	きゅうり 大根 人参	たんぱく質	26.8 g
		おでん		鶏 竹輪 昆布 がんもどき さつま揚げ はんぺん かつお節	こんにゃく	大根 人参	脂質	19.6 g
		ひとくちアセロラゼリー				アセロラゼリー	食塩相当量	2.4 g
19	木	ごはん	○		米		エネルギー	585 kcal
		トマトオムレツ (きせいひん)		卵 鶏肉	油	玉ねぎ トマト	たんぱく質	19.5 g
		ブロッコリーサラダ			砂糖 なたね油	コーン ブロッコリー カリフラワー 玉ねぎ	脂質	21.8 g
		ABCスープ		ベーコン	米粉マカロニ	人参 玉ねぎ 小松菜	食塩相当量	1.7 g

日	曜日	こんだて		ち ほね にく	ねつ ちから	からだ ちょうし		
		主食 おかず(主菜) おかず(副菜) デザート	牛乳	血や骨、肉を つくるもの(赤)	熱や力に なるもの(黄)	体の調子を ととの 整えるもの(緑)		
20	金	ごはん	○		米		エネルギー	564 kcal
		ヤンニョムチキン		鶏	澱粉 なたね油 水あめ	にんにく 生姜	たんぱく質	26.0 g
		もやしのナムル			なたね油 ごま油 砂糖	人参 もやし ほうれんそう	脂質	16.3 g
		はるさめスープ		鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ チンゲン菜	食塩相当量	1.7 g
24	火	ごはん	○		米		エネルギー	586 kcal
		エビフライ		えび	なたね油 小麦粉 バン粉		たんぱく質	21.8 g
		いろどりサラダ			オリーブオイル 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 コーン	脂質	18.6 g
		ミネストローネ		豚 ベーコン	オリーブオイル じゃが芋 砂糖	にんにく セロリー 人参 玉ねぎ トマト	食塩相当量	2.2 g
25	水	スパゲッティめん	○		スパゲッティ		エネルギー	573 kcal
		カレーミートスパゲティのぐ		豚	オリーブオイル	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 セロリー マッシュルーム	たんぱく質	22.7 g
		さつまいもマヨサラダ			さつま芋 エッグケアマヨネーズ	人参 きゅうり	脂質	19.5 g
		りんご				りんご	食塩相当量	2.1 g
26	木	ごはん	○		米		エネルギー	582 kcal
		レバーのケチャップあえ		豚レバー	澱粉 じゃが芋 なたね油 砂糖	人参 ビーマン 生姜 にんにく	たんぱく質	24.7 g
		チンゲンサイスープ		鶏 豆腐	春雨	人参 しいたけ チンゲン菜	脂質	13.8 g
		ももゼリー				ももゼリー	食塩相当量	2.3 g
27	金	ごはん	○		米		エネルギー	579 kcal
		さけのわふうあげ		鮭	澱粉 なたね油	ゆず	たんぱく質	28.0 g
		きんぴら		豚	ごま油 こんにゃく 砂糖	人参 ごぼう いんげん	脂質	15.8 g
		とんじる		豚 豆腐 味噌 かつお節	なたね油 こんにゃく 里芋	人参 長ねぎ 大根	食塩相当量	1.9 g
		いちご				いちご		

入荷状況や感染症の状況により献立が変更になる場合がございます。ご了承ください。  
栄養価は当日の調整によって多少変わる場合があります。(使用量の変更による塩分の増減等)  
調味料は記載されておりません。  
ハム、ベーコン、ウインナーなど、加工品、マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。

※連続5日以上給食を食べない場合、給食停止が可能です。停止の4日前までにご連絡ください。

栄養価の月平均値	
エネルギー	571 kcal
たんぱく質	24.1 g
脂質	17.9 g
食塩相当量	2.0 g



## 給食だより 2月



### 2月食育目標 感謝して食べよう！(食事の挨拶)

食事の時に、きちんと挨拶ができていますでしょうか？心を込めて挨拶をし、感謝を伝えましょう。

食べられることは当たり前ではありません。命をいただき、多くの人が手間をかけて用意したり作ったりして皆さんの元に届いています。

#### ★挨拶以外にもできること★

- ・お皿にご飯粒や料理を残さずに、きれいに片づける。
- ・ものを大切にし、落とさないようにマナーよく食べる。
- ・作ってくれた人に感想を伝える。

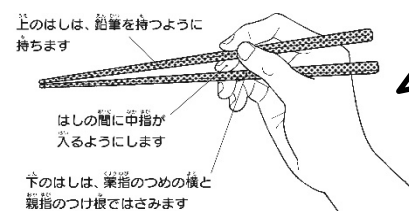
など

感謝の心をあらわす  
食事のあいさつ

「いただきます」の「いただく」は、身分の高い人から物をもらう時に、高く捧げて受けたことなどが語源です。自然の恵みや大切な命を「ありがたくいただきます」という意味があります。「ごちそうさま」の「馳走」は、本来、馬を走らせるという意味があり、それが転じて、料理の材料を求めて走り回ることをいい、食事にしかかわる人々への感謝をあらわす言葉です。

自分たちに何ができるか考えて、行動してみましょう！

#### はしの正しい持ち方



正しく持つと  
ものを落とさず  
に食べることが  
できます！

各地で違う 節分

2月3日は「節分」です。豆まきをして災いを追いはらう行事が全国で行われますが、各地で違いがあります。

かけ声

多くは「鬼は外、福は内」と唱えますが、名前に「鬼」がつく神社や鬼と縁のある地域では「鬼は内、福も内」と唱えたり、「鬼は外」の部分では唱えなかったりします。

まく豆

いり大豆をまく地域が多いですが、北海道、東北、信越、九州南部などや家庭によって、殻つきの落花生をまきます。あてずっぽしでまくことが理由といわれています。

食べ物

まいた豆を歳の数だけ食べるほか、各地にいわしを焼いて食べる、けんちん汁や太巻きを食べる、腸内環境をよくするこんにゃくを食べるなどの風習が残っています。